



Najgorsze, co możesz zrobić - to nie reagować.
Dziecko potrzebuje dorosłego, który widzi, słucha i wspiera.

Jeśli dziecko jest OFIARĄ

- Wysłuchaj spokojnie
- Nazwij emocje („Widzę, że było ci trudno...”)
- Zapewnij wsparcie i bezpieczeństwo
- Skontaktuj się z nauczycielem lub psychologiem
- Wzmacniaj poczucie wartości

Jeśli dziecko jest SPRAWCĄ

- Zachowaj spokój
- Postaw jasne granice („Takie zachowania są niedopuszczalne”)
- Omów konsekwencje
- Ucz wyrażania emocji słowami
- Współpracuj z przedszkolem

Wsparcie na co dzień

- Rozmawiaj codziennie o emocjach
- Dawaj przykład w rozwiązywaniu konfliktów
- Chwal za próby radzenia sobie
- Ustal stałe zasady i konsekwencje

JAK REAGOWAĆ, GDY TWOJE DZIECKO DOŚWIADCZA PRZEMOCY LUB JĄ STOSUJE?

CO TO JEST PRZEMOC RÓWIEŚNICZA?

To działanie krzywdzące, powtarzalne i wynikające z nierównowagi sił.

Przykłady:

- popychanie, bicie, kopanie
- przezywanie, wyśmiewanie, komentowanie wyglądu
- grożenie, zastraszanie
- celowe wykluczanie („Nie bawimy się z tobą”)
- ignorowanie, przewracanie oczami
- rozsiewanie plotek, ośmieszanie

KIEDY SZUKAĆ POMOCY SPECJALISTY?

Gdy zauważasz:

- wycofanie, izolowanie się
- lęk, obniżony nastrój
- somatyzacje (ból brzucha, głowy)
- agresję, impulsywność
- silne reakcje emocjonalne

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2
ul. Chylońska 227 81-007 Gdynia
tel.: 58 623 31 39
strona: ppp2edugdynia.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. Biskupa Dominika 25, 81-402
Gdynia
tel.: 58 622 22 22 (całodobowo)
strona: zpsgdynia.pl

MOPS Gdynia – Zespół Pomocy
Psychologicznej
ul. Grabowo 2, 81-154 Gdynia
tel.: 58 782 01 20

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla
Dzieci i Młodzieży
ul. Traugutta 9, Gdynia
tel.: 58 621 61 43 wew. 46

Telefony zaufania:
(ogólnopolskie, bezpłatne)

116 111 – Telefon Zaufania dla
Dzieci i Młodzieży (24/7)

116 123 – Telefon dla osób
dorosłych w kryzysie psychicznym

800 12 12 12 – Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka

Niebieska Linia – pomoc dla ofiar
przemocy domowej

W przypadku kryzysu – nie
zwlekaj. Skontaktuj się
z psychologiem przedszkola lub
powyższymi instytucjami.
W nagłych przypadkach zadzwoń
pod numer 112.